

ปลา อาหารง่ายๆป้องกันโรคหัวใจได้



พอเอ่ยถึงปลา ใคร ๆ ก็รู้จัก แม้แต่ในหนังสือ ก.ไก่ ก็พูดถึงปลา คือ ป.ปลาตากลม สำหรับสุขภาพของจีนก็พูดถึงปลาวา

“ปลาเห็นเหยื่อแต่ไม่เห็นเบ็ด คนเห็นผลประโยชน์แต่ไม่เห็นโทษ”sbo

นี่ก็พอจะเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับปลาที่มีมาตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ว หลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่า เมื่อประมาณ 17,000 ปีมาแล้ว มนุษย์ถ้ำบนยอดเขา (ซานติงตงเหยิน) รู้จักการจับปลามาเป็นอาหารแล้ว トラาจนทุกวันนี้ปลายังเป็นอาหารที่สำคัญของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ทั่วโลกมีปลาประมาณ 2 หมื่นกว่าชนิด และปลาเป็นสัตว์ที่มีมากที่สุดในบรรดาสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังทั้งหลาย ปลาที่อยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าในมหาสมุทร ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง ธารน้ำ หนอง หรือบึง ถ้าจะพูดรวบรัดเอาก็คงพูดได้ว่า มีน้ำที่ไหนก็มีปลาที่นั่น ปลา มีขนาด รูปร่าง สีสันที่แตกต่างกันมากมาย เหตุที่ปลามีจำนวนมากเพราะความสามารถวางไข่ของปลานั้นเอง คือ ปลาตัวหนึ่งมีความสามารถในการวางไข่ในแต่ละครั้งตั้งแต่หลายแสนใบไปถึงหลายพันล้านใบ แต่เนื่องจากภัยจากสัตว์อื่น ๆ รอบตัว ไข่ปลาจะถูกทำลายไปครั้งละมากๆ จึงทำให้จำนวนที่รอดมามีอยู่เป็นจำนวนน้อย แม้ปลาจะมีมากมายหลายหมื่นชนิด แต่ถ้าแบ่งเป็นพวกแล้ว ก็แบ่งได้เป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ ปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม

เมื่อเทียบกับเนื้อวัว หมู และไก่แล้ว ปลาจะมีปริมาณโปรตีนที่สูงกว่า และมนุษย์สามารถดูดซึมได้ถึง 96% เนื้อปลามีส่วนประกอบทางเคมีใกล้เคียงกับเนื้อของมนุษย์มาก เนื้อปลามีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม และฟอสฟอรัสมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น โดยเฉพาะในปลาทะเลจะมีโอโอติน เนื้อปลายังมีวิตามิน A, B1 , B12 และ D อีกด้วย ในอาหารจำพวกเนื้อ เนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายที่สุด หลังจากปรุงแล้วจะสูญเสียไป 10-30% เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นแล้วจะน้อยกว่ามาก (ประมาณ 50%) ดังนั้นเนื้อปลาจึงเหมาะสำหรับเป็นอาหารของผู้ป่วย คนชรา หรือเด็กsbo

โดยทั่วไปเนื้อสัตว์อื่น ๆ จะมีไขมันสัตว์ และโคเลสเตอรอลมาก ถ้ากินเนื้อสัตว์มากจะทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย เช่น หลอดเลือดแข็งตัว โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้นsbo

ชาวเอสกิโมนั้น มีชีวิตอยู่ในแถบอากาศหนาวเย็นมีน้ำแข็งปกคลุมตลอดปี ตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน ชาวเอสกิโมนกินปลาเป็นอาหารหลัก ผลการสำรวจทางวิทยาศาสตร์ พบว่า ชาวเอสกิโมนเป็นชนชาติที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และเบาหวานน้อยที่สุด นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าที่เป็นเช่นนี้ เพราะผลจากการกินเนื้อปลานั้นเอง นอกจากนี้ยังมีรายงานจากจีน และญี่ปุ่นในทำนองเดียวกันนี้คือ ชาวประมงที่กินปลาเป็นประจำมาหลายชั่วอายุคนจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบในอัตราต่ำ

ทำไมเนื้อปลาจึงแตกต่างจากไปจากเนื้อสัตว์อื่น

การศึกษาวิจัยพบว่า เป็นผลเนื่องมาจากไขมันในสัตว์อื่นส่วนมากเป็นไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) และกรดไขมัน (fatty acid) เป็นเหตุคือทำให้หลอดเลือดแข็งตัว ดังนั้น การกินเนื้อสัตว์เป็นประจำทำให้เกิดโรคหัวใจโคโรนารีได้ง่าย แต่ในเนื้อปลามีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว (Unsaturated fat) หลายชนิดมากกว่า 80% กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวเหล่านี้สามารถลดโคเลสเตอรอลได้ ดังนั้น จึงไม่ทำให้เกิดโรคหัวใจโคโรนารี ตั้งแต่โบราณกาลปลาได้ถูกนำมาใช้เป็นอาหารและยา น้ำมันตับปลานั้นสกัดมาจากตับของปลา ในน้ำมันตับปลามีวิตามิน A และ D เป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้ในน้ำมันตับปลายังมีวิตามินB1, B2 และ B12 อีกด้วย ปลาบางชนิดสามารถนำมาเป็นวัตถุดิบในการทำอินซูลิน ซึ่งเป็นยาที่สำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน

ข้อควรระวัง

ในการกินเนื้อปลา พยายามปลาน้ำจืดมักพบอยู่เสมอ ดังนั้นในการปรุงจะต้องปรุงให้สุกก่อนจึงจะกินเสมอ